

# KEDVES SZIGETLAKÓ!

Először is köszöni, hogy benéztél a sátrunkba! (: Idei programunk témája a szexuális erőszak. Talán azt gondolod, hogy téged ez a téma nem érint – de sajnos tévedsz. Ismersz legalább öt nőt? Tudtad, hogy közülük legalább egy élete során valamikor nemi erőszak áldozatává válik? És hogy közülük egy másikat valamilyen szexuális jellegű támadás ér? Hogy nem csak nők, hanem férfiak is válhatnak szexuális erőszak áldozatává? És hogy tízből csak egy szexuális erőszakra derül fény?\*

## A SZEXUÁLIS ERŐSZAK MINDANNYIUNKAT ÉRINT – TÉGED IS!

A nemi erőszakkal kapcsolatban sok tévhit él, amelyek aláássák az áldozatok jogvédelemhez való jogát és hátráltatják felépülésüket a támadás után, miközben segítik az elkövetőket a felelősségre vonás elkerülésében. A nagy nyilvánosság előtt zajló áldozathibáztatás, nyilvános megalázás nem csak a konkrét cselekmény sértettjét érinti, hanem elrettenti a többi áldozatot is a jogérvényesítéstől.

### Tégy Te is a szexuális erőszak ellen!

Mutasd meg, hogy te is elítéled a szexuális erőszakot, és kiállsz az áldozatok mellett - segíts nekünk elkészíteni egy istallációt!

Fordíts meg a lapot és olvasd el a másik oldalon található információkat\*\*!

Reméljük, ezáltal jobban megérted, miért is különösen romboló ez a fajta erőszak-típus.

Tépd le az oldal alján található KERET Koalíció szexuális erőszak-segélyvonal hívószámát!

Ha valamikor szükséged lenne rá, hívd fel! Ha találkozol valakivel, akinek szüksége lenne rá, add oda neki!

A maradék papírból hajtogass egy papírrepülőt és akaszd fel a kihelyezett zsinórra!

Hogy miért pont papírrepülő? Van egy japán hagyomány, miszerint az, aki meghajtogat ezer papírdarvat, annak teljesül egy kívánsága. Darvat hajtogatni bonyolult, papírrepülő hajtogatni viszont mindenki tud. Lehet, hogy az ezer darab sem jön össze, de azért reméljük, hogy teljesül a kívánságunk:

**STOP RAPE  
YOU CAN DO  
AGAINST  
IT**

## **SZEXUÁLIS ERŐSZAK-MENTES VILÁG – MERT AZ ERŐSZAKMENTES ÉLETHEZ VALÓ JOG ALAPVETŐ EM-BERI JOG!**

\* HYPERLINK “<http://nokjoga.hu/alapinformaciok/statisztikak>”<http://nokjoga.hu/alapinformaciok/statisztikak>

\*\* A röplapokhoz felhasználtuk a HYPERLINK “<http://www.megeroszakoltak.blog.hu/>”[www.megeroszakoltak.blog.hu](http://www.megeroszakoltak.blog.hu/) írásait, és a Keret Koalíció ‘Szexuális erőszak – információk áldozatoknak, túlélőknek és segítőknek’ c. egyes részeit.

# HOGYAN SEGÍTHETSZ?

- 1. TISZTÁZZÁTOK, HOGY AZ ERŐSZAK VAGY BÁNTALMAZÁS NEM AZ ÁLDOZAT HIBÁJÁBÓL TÖRTÉNT!** Soha senki nem „kéri”, hogy erőszakolják meg, ez mindig az elkövető tudatos döntése. Még ha a túlélő rosszul ítéli is meg a helyzetet, nem érdemelte meg, hogy megerőszakolják; senki sem érdemli meg.
- 2. HIGGY A TÚLÉLŐNEK!** Az érzés, hogy a családja és a barátai hisznek neki, elengedhetetlen az erőszak túl-élőjének felgyógyulásához. Tudasd az áldozattal, hogy nyitott vagy meghallgatni az érzéseit és az általa tapasztaltakat.
- 3. NE KÉRDŐJELEZD MEG VAGY ÍTÉLKEZZ AFELETT, HOGY AZ ÁLDOZATNAK MIT KELETT VOLNA TENNIE, HOGY ELKERÜLJE A TÖRTÉNTÉKET!** A szexuális bántalmazás során az áldozat rákényszerül, hogy hirtelen döntéseket hozzon, melyeket soha nem szabad kritizálnunk. Az áldozatok nem feltétlenül kiáltoznak vagy ütnék vissza. A túlélésük a bizonyíték arra, hogy a lehetőségeikhez mérten a legmegfelelőbbben kezelték a szituációt. Azzal, hogy elmondod, mennyire örülsz, hogy életben van, növeled a biztonságérzetét a helyzetmegítélésével kapcsolatban. Nagyon fontos: az, hogy az áldozat nem kiabált, nem ellenkezett, nem azt jelenti, hogy a „lelke mélyén” akarta, esetleg élvezte; hanem azt, hogy meg volt félemlítve, és az elkövető az erőszak brutálisabb formájával fenyegette, vagy azzal, hogy megöli, ha nem marad nyugton. Ha az áldozat „lefagyott”, és amiatt nem tudott hatékonyan védekezni, akkor sem az ő hibája, ami történt, és az elkövető ettől nem kevésbé hibáztatható azért, amit tett!
- 4. TARTSD TISZTELETBEN AZ ÁLDOZAT DÖNTÉSEIT!** Gyakran előfordul, hogy a túlélő nem akar feljelentést tenni a rendőrségen. Még ha nem is értesz egyet az áldozat minden döntésével, tisztelet és a támogatás nagyon biztatón hat rá. Ha ily módon támogatod a túlélőt, úgy érzi majd, hogy életének irányítása az ő kezében van – ez egy olyan érzés, amit elvettek tőle a támadáskor.
- 5. ÉRTSD MEG A TÚLÉLŐ ÉRZÉSEIT: A DÜHÖT, A FÁJDALMAT ÉS A FÉLELMET!** Ezek természetes reakciók trauma esetén. Az áldozatnak ezeket ki kell fejeznie, és meghallgatásra kell találnia. A túlélő névtelenségének megőrzése fontos lépés bizalmának elnyerésében.
- 6. BÁTORÍTSD AZ ÁLDOZATOT, HOGY KÉRJEN SEGÍTSÉGET!** Saját támogatásod felajánlásán túl biztasd a túlélőt, hogy másokkal is lépjen kapcsolatba, ugyanakkor neked is szükséged lehet támogatásra ahhoz, hogy támogatni tudd a túlélőt.
- 7. KÉRJ SEGÍTSÉGET, HA AZ ÁLDOZAT ÖNGYILKOSSÁGI KÉSZTETÉST MUTAT!** A legtöbb áldozat nem öngyilkos hajlamú, de néha a szexuális erőszak/bántalmazás okozta fájdalom olyan elsöprő, hogy elképzelhetővé válik az öngyilkosság. Ha a környezetekben van öngyilkos hajlamú áldozat, azonnal keress neki szakmai (pszichológus, pszichiáter) segítséget.
- 8. NE TEKINTS AZ ÁLDOZATRA „ÁLDOZATKÉNT”!** Továbbra is tekints úgy rá, mint erős, bátor emberre, aki ismét kezébe akarja venni saját életének irányítását.
- 9. TUDJ MEG TÖBBET A SZEXUÁLIS ERŐSZAKRÓL ÉS A GYÓGYULÁSI FOLYAMATRÓL!** Ha van egy alapképzéled arról, hogy mit élt át az áldozat, az segíteni fog abban, hogy támogatni tudd. Szintén fontos, hogy ismerd az adott ország jogszabályait a nemi erőszakkal és szexuális bántalmazással kapcsolatban.

---

**Nemi erőszak, szexuális bántalmazás, gyerekkori szexuális bántalmazás vagy bármilyen szexuális megélemlítés vagy erőszak ért Téged vagy egy ismerősödet?**

Félsz, nem tudod, mit tegyél, **SEGÍTSÉG** kellene, de nincs, kihez fordulj?

Hívd a **KERET Koalíció** segélyvonalát: **06-40-630-006 H:10-14h, Sz: 14-18h, P: 10-14h** .  
Meghallgatunk, hiszünk Neked, támogatunk.

A KERET Koalíciót megtalálod  
az interneten: <http://keretkoalicio.blogspot.com/>  
és a Facebook-on: [www.facebook.com/keret.koalicio](http://www.facebook.com/keret.koalicio) .

**KERET**  
KOALÍCIO  
A SZEXUÁLIS ERŐSZAK ELLEN



grafikus: Varga Anna Gizella  
<http://www.behance.net/annagizella>